

Nikt nie powinien radzić sobie sam z wyzwaniami zdrowia psychicznego. Niestety zbyt wiele dzieci jest pozostawionych samym sobie, zwłaszcza w okresie nastoletnim. Możesz to zmienić. Nie wiesz jak? UNICEF podpowiada, jak rodzice mogą wesprzeć swoje dzieci.

Nastolatkarstwo stanowią ok. 16% światowej populacji (1,2 mld osób). Okres dojrzewania, który przeżywają to czas, w którym zachodzi bardzo wiele zmian, m.in. biologicznych, społecznych i psychologicznych. Jest to trudny moment zarówno dla dzieci, jak i rodziców.

UNICEF przygotował kilka podpowiedzi dla rodziców i opiekunów nastolatków, które mogą pomóc w rozmowach na temat zdrowia psychicznego. Organizacja podzieliła dzieci na dwie grupy wiekowe (11-13 lat i 14-18), przybliżając ich etap rozwoju oraz wyzwania, z jakimi się mierzą. UNICEF podpowiada, jak rozpocząć rozmowę z nastolatkiem, jak ją poprowadzić oraz czego unikać.

Dzieci w wieku 11-13 lat

Gdy dziecko wchodzi w okres dojrzewania, jest w stanie wyrazić swoje uczucia i dokonywać wyborów dotyczących przyjaciół czy aktywności pozalekcyjnych. Z tą niezależnością wiąże się większe skupienie na własnej osobie, zainteresowaniach i znajomych. Dzieci w tym wieku przechodzą wiele zmian fizycznych, takich jak rozpoczęcie miesiączkowania u dziewcząt czy mutacja głosu u chłopców. Niektóre dzieci mogą odczuwać niepokój w związku z tymi zmianami.

Dojrzewanie fizyczne w połączeniu z obawami o wygląd i rosnącym znaczeniem grupy rówieśniczej, mogą wpłynąć na samopoczucie i stan emocjonalny dziecka. Dzieci w tym wieku mogą doświadczać wahania nastrojów, problemów z odżywianiem czy przeciążenia nauką. Mogą także czuć smutek i niepokój, które niejednokrotnie prowadzą do braku pewności siebie czy niskiej samooceny. To może być trudny etap rozwoju. Świadomość, że dziecko może porozmawiać z rodzicem o swoich zmartwieniach lub problemach, ma ogromne znaczenie.

Jak rozpocząć i prowadzić rozmowę?

Znajdź czas i miejsce na rozmowę z dzieckiem, bez presji i oczekiwań. Rozważ, czy nie rozpocząć rozmowy podczas prac domowych, gotowania lub wspólnej podróży. Niech toczy się ona naturalnie i będzie dialogiem, a nie tylko jednostronnym wypytywaniem dziecka. Weź też pod uwagę nastrój młodego człowieka - jeśli ma zły dzień lub jest zajęte, wybierz inną porę.

Jeśli zauważysz zmiany w nastroju lub zachowaniu dziecka, delikatnie daj mu znać i zapytaj, czy chciałoby o tym porozmawiać. Komunikacja z dzieckiem powinna być otwarta i szczerą. Słuchaj tego, co mówi dziecko i zachęcaj je do wyrażenia swojej opinii. Zachęć je do otwartości i zapewnij, że jesteś przy nim. Zapytaj dziecka, co jego zdaniem należy zrobić i zmienić. Jeśli dziecko nie ma pomysłu, to zaproponuj, że przejdziecie przez to razem i wypracujecie rozwiązanie. Wspieraj dziecko w tym, co pozwala mu czuć się lepiej.

Czego nie robić?

- Nie mów dziecku, co powinno zrobić. Zamiast tego zapytaj, jak możesz mu pomóc.
- Nie ignoruj i nie umniejszaj emocji dziecka.
- Nie kłóć się. Jeśli dojdzie do kłótni, spróbuj jak najszybciej rozwiązać konflikt, przeproś i zacznij

rozmowę od nowa.

- Nie obwiniaj innych (szkoły, nauczycieli, przyjaciół) – to nie rozwiązuje problemu.
- Nie porównuj. Unikaj mówienia np. „inne dzieci nie mają takich problemów”.

Pamiętaj, że cierpliwość i konsekwencja są kluczowe dla porozumienia. W tym wieku dziecko może okazywać rodzicom mniej uczuć i czasami wydawać się niegrzeczne lub porywcze. Chce być bardziej niezależne i mieć większą kontrolę, dlatego istnieje możliwość, że w rozmowach napotkasz opór. Pamiętaj, że to może zająć trochę czasu, ale zawsze staraj się jasno powiedzieć, że je kochasz i zależy Ci tylko na jego szczęściu i dobrym samopoczuciu.

Nastolatki od 14. do 18. roku życia

W tym okresie nastolatki powoli wchodzi w dorosłość. Rozwijają własną osobowość i szukają większej niezależności oraz odpowiedzialności. Coraz częściej wchodzi w interakcje z innymi za pośrednictwem mediów społecznościowych i telefonów komórkowych. W rezultacie mogą spędzać mniej czasu z rodziną, a więcej z przyjaciółmi. To także czas zmian fizycznych, zarówno dla dziewcząt, jak i chłopców, które mogą prowadzić do niepokoju związanego np. z wagą. Dzieci w tym wieku mogą przejawiać problemy z odżywianiem, odczuwać niepokój, mieć wahania nastrojów, a nawet stany depresyjne, co prowadzi do obniżenia samooceny lub innych, poważniejszych problemów.

Zły stan zdrowia psychicznego w okresie dojrzewania może iść w parze z innymi zagrożeniami i zachowaniami ryzykownymi, w tym używaniem alkoholu lub narkotyków, narastającą agresją, a także niebezpiecznymi zachowaniami seksualnymi. Ponieważ wiele zachowań zdrowotnych przenosi się z okresu dojrzewania do wieku dorosłego, bardzo ważne jest wspieranie nastolatków w kształtowaniu zdrowych nawyków. Ważne jest, aby dziecko odczuło, że zawsze możesz mu pomóc w trudnych chwilach. Okaż miłość, zrozumienie i wsparcie.

Jak rozpocząć i prowadzić rozmowę?

Spróbuj stworzyć okazję do rozmowy, np. przez wspólne gotowanie. Zapytaj dziecko, jak minął mu dzień. Zadawaj otwarte pytania, aby zrozumieć, jak się czuje, np. „Czy możesz wyjaśnić, co masz na myśli, mówiąc...?” lub „Jak myślisz, że byś się czuł, gdyby...?”. Zapytaj o jego opinię, a nawet podziel się swoją, aby lepiej się zrozumieć.

Jeśli obawiasz się, że samookaleczanie się może stanowić problem nastolatka, to delikatnie podnieś ten temat i spróbuj dowiedzieć się, czy dziecko kiedykolwiek o tym myślało. Warto zacząć od ogólnego pytania, np.: „Niektórzy ludzie w twoim wieku krzywdzą się. Czy słyszałeś kiedyś o takich osobach od Twoich znajomych?”. Zapewnij dziecko, że zawsze jesteś przy nim mówiąc np. „Wiesz, że zawsze możesz ze mną porozmawiać o wszystkim”. Dzięki temu dziecko wie, że może z tobą rozmawiać i że chcesz mu pomóc.

Porozmawiaj z nastolatkiem o tym, ile czasu spędza w internecie i jakie ma nawyki w korzystaniu z sieci. Zapewnij dziecko, że jeśli ma kłopoty lub popełniło błąd - jesteś przy nim i możesz mu pomóc bez względu na wszystko. Otwarcie mów o swoich uczuciach. Pokazanie dziecku, jak radzisz sobie ze stresem, może być dla niego przykładem. Opowiedz też, jak radziłeś sobie z problemami, gdy byłeś w jego wieku.

Czego nie robić?

- Nie mów dziecku, co ma robić. Zapytaj, co Ty możesz zrobić, aby mu pomóc i współpracujcie, aby znaleźć rozwiązania.
- Nie rozmawiaj z dzieckiem, kiedy jesteś zły. Odejdź, weź oddech i uspokój się – możesz kontynuować rozmowę później.
- Nie siłuj się. Zamiast się kłócić - spróbuj wczuć się w jego emocje, zrozumieć je.

Trudne doświadczenia nastolatków są elementem na drodze do stawania się niezależnymi osobami dorosłymi. Pomaganie dzieciom w utrzymaniu więzi ze szkołą, rodziną i przyjaciółmi zapobiega wielu destrukcyjnym zachowaniom, takim jak zażywanie narkotyków czy przemoc. Poświęć czas na znalezienie sposobów wspierania dziecka. Nie zawsze będzie to łatwe i może wymagać cierpliwości. Jeśli jednak czujesz, że Twoje wsparcie jest niewystarczające lub potrzebujesz pomocy, udaj się do specjalisty.

W Polsce specjalistycznej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej potrzebuje aż 630 tys. dzieci. Niestety większość z nich latami pozostaje bez odpowiedniego wsparcia. UNICEF Polska apeluje o poprawę dostępności do usług w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w naszym kraju. Każdy może podpisać się pod apelem za pośrednictwem strony: www.unicef.pl.

Źródło: UNICEF